ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Παγώνα Μπουρνέλλη Δήμητρα Κουτσούκη Μαγδαληνή Ζωγράφου
Μαρία Μαριδάκη Δημήτρης Χατζόπουλος Ολυμπία Αγαλιανού

# Φυσική Αγωγή
## Α΄ & Β΄ Δημοτικού

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ
ΑΘΗΝΑ

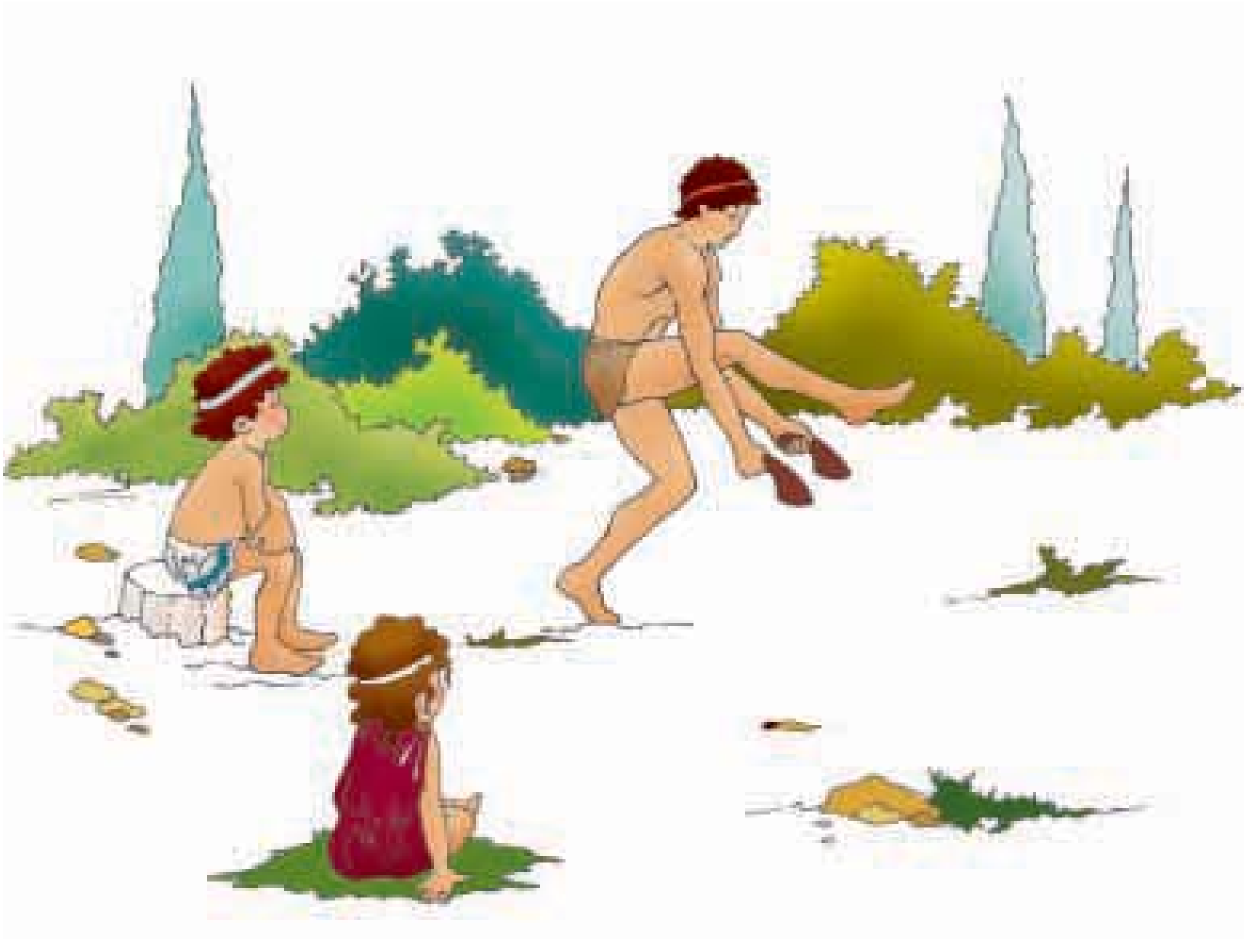
# Ιστορία του αθλητισμού

- Γιάννη, περίμενε! Ο Κώστας, η Δάφνη και ο Λευτέρης μου είπαν πως θέλουν και αυτοί να ακούσουν τις ιστορίες.

  Νάτοι έρχονται!
- Καλώς τους! Πάνω στην ώρα ήρθατε παιδιά. Καθίστε κοντά μου.

  Όποιος με ακούει προσεκτικά θα μπορεί να απαντάει και στις ερωτήσεις που υπάρχουν στο τέλος κάθε ιστορίας.
- Και τι θα κερδίζει κάθε σωστή απάντηση;
- Το να μπορείς Μυρτώ να ακούς, να καταλαβαίνεις, να θυμάσαι και να απαντάς είναι το καλύτερο δώρο για τον εαυτό σου!
- Λοιπόν...

# Οι ιστορίες του Τρεχαλίτσα και της Κολυμπίτσας



Στα πολύ παλιά χρόνια, στην Ολυμπία, ζούσαν τρία αδέρφια, ο Ιάσονας, ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα. Κάθε μέρα έβλεπαν το μεγάλο τους αδελφό, τον Ιάσονα, να κάνει γυμναστική, διότι ήταν αθλητής και προετοιμαζόταν για τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

# Ο ναός του Δία

Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα ζούσαν στην Ολυμπία. Ήταν ένα πολύ όμορφο μέρος. Γύρω - γύρω ήταν χτισμένοι ωραίοι ναοί. Ο σπουδαιότερος ήταν ο Ναός του Δία.

Μέσα στο Ναό αυτό υπήρχε ένα τεράστιο άγαλμα του Δία, του πατέρα των θεών. Ήταν φτιαγμένο από χρυσό κι ελεφαντόδοντο και το στόλιζαν πολύτιμες πέτρες.

Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα το είχαν δει μόνο μια φορά και τους άρεσε πάρα πολύ. Περίμεναν, λοιπόν, με ανυπομονησία τη στιγμή, που θα τους πήγαινε ο αδελφός τους στο Ναό να το δουν πάλι.

**Το άγαλμα του Δία είναι ένα από τα επτά θαύματα του κόσμου και κατασκευάστηκε από τον Αθηναίο γλύπτη Φειδία**

## ερωτήσεις - απαντήσεις

α) Πού βρισκόταν το άγαλμα του Δία;

**Το άγαλμα του Δία βρισκόταν στην Ο _ _ _ _ _ _**

β) Ποιος το κατασκεύασε;

**Το κατασκεύασε ο Φ_ _ _ _ _ _**

# Τα αγωνίσματα στην αρχαία εποχή

Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα παρακολουθούσαν πολλούς αθλητικούς αγώνες και τους άρεσαν πάρα πολύ. Το αγαπημένο τους παιχνίδι ήταν να αναπαριστάνουν τα αγωνίσματα του πεντάθλου.

Το πένταθλο είχε πέντε αγωνίσματα. 1. τρέξιμο, 2. ακόντιο, 3. άλμα, 4. δίσκο και 5. πάλη.

Φαντάζονταν, επίσης, ότι έχουν άλογα και άρματα και έπαιζαν αρματοδρομίες ή ιπποδρομίες.

Περνούσαν πάρα πολύ ωραία με τα παιχνίδια αυτά.

## ερωτήσεις - απαντήσεις

α) Πόσα αγωνίσματα είχε το πένταθλο;

**Το πένταθλο είχε π _ _ _ _ αγωνίσματα**

β) Ποια ήταν αυτά:

**1. Τ _ _ _ _ _ _, 2. Α _ _ _ _ _ _ _, 3. Ά _ _ _,**
**4. Δ _ _ _ _, 5. Π _ _ _**

# Ένα στεφάνι αγριελιάς

Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα ονειρεύονταν την ημέρα που θα νικούσε ο αδερφός τους και θα τον στεφάνωναν οι υπεύθυνοι του αγώνα με τον κότινο. Ο κότινος ήταν το βραβείο της νίκης. Τον έφτιαχναν από τα κλαδιά της ιερής αγριελιάς η οποία βρισκόταν μπροστά στο ναό του Δία.

Τους νικητές, λοιπόν, τους στεφάνωναν με τον κότινο. Όλοι τους τιμούσαν και τους σέβονταν. Όταν επέστρεφαν στην πόλη

τους, γκρέμιζαν ένα μέρος των τειχών της για να περάσουν. Με αυτόν τον τρόπο έδειχναν ότι με τέτοιους άντρες δε χρειάζεται η πόλη τους τα τείχη για προστασία από τους εχθρούς.

Όταν, λοιπόν, θα νικούσε ο Ιάσονας θα επέστρεφαν μαζί στην πόλη τους κι ο πατέρας τους θα γκρέμιζε τα τείχη της πρώτος.

**Ο κότινος είναι το βραβείο της νίκης και η μεγαλύτερη τιμή για έναν αθλητή**

## ερωτήσεις - απαντήσεις

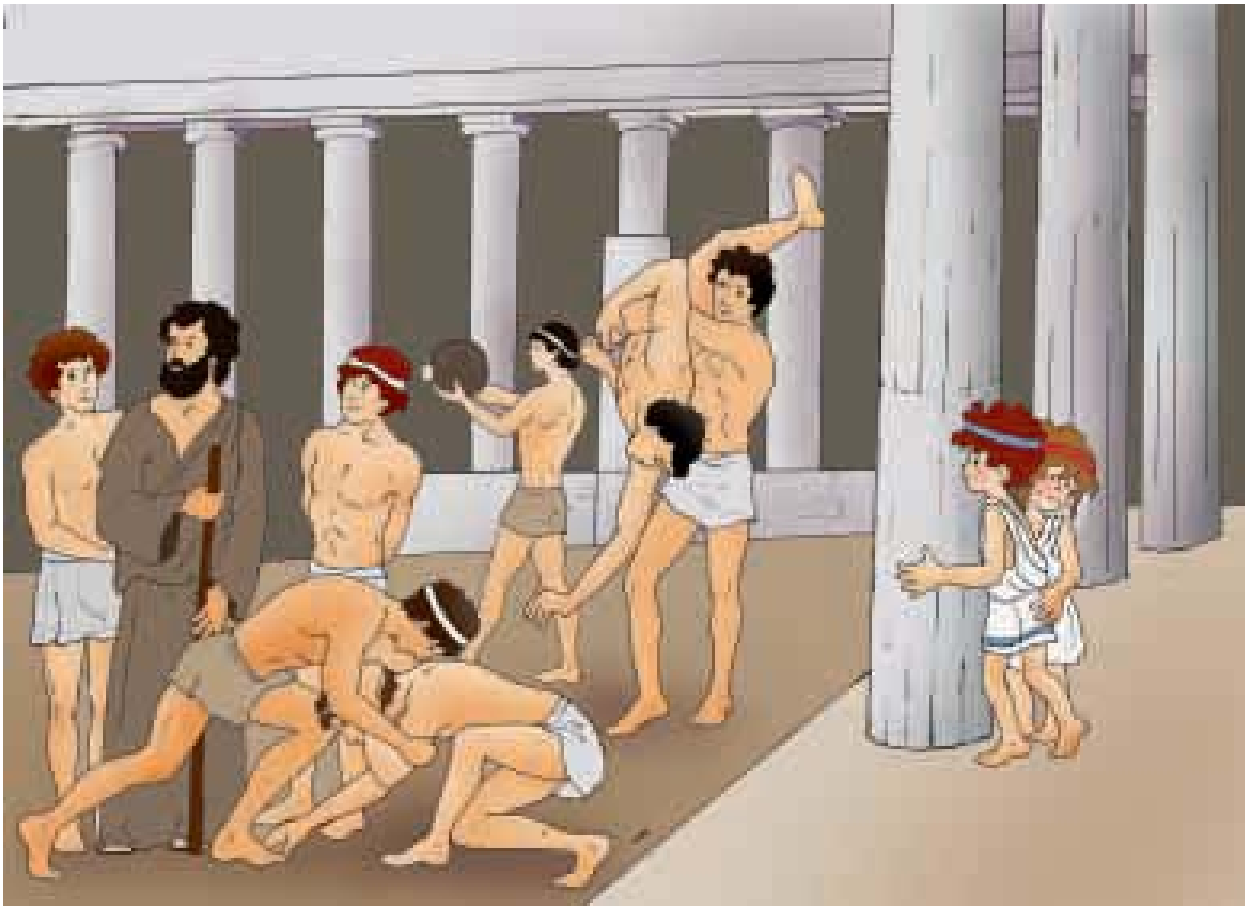
α) Με τι στεφάνωναν τους νικητές;

**Τους νικητές τους στεφάνωναν με τον κ _ _ _ _ _**

β) Από τι ήταν φτιαγμένος ο κότινος;

**Ο κότινος ήταν φτιαγμένος από τα κλαδιά της ιερής α _ _ _ _ _ _ _ _**

# Το σχολείο των αθλητών



Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα μερικές φορές πηγαίνουν στο σχολείο του Ιάσονα. Βλέπουν πως γυμνάζει, όχι μόνο το σώμα του, αλλά και το πνεύμα του. Εκεί οι μαθητές κάνουν γυμναστική, μουσική, χορό και πολλές συζητήσεις. Από όλα τα μαθήματα αυτό που αρέσει πιο πολύ στον Τρεχαλίτσα και την Κολυμπίτσα είναι η γυμναστική.

**Το σχολείο στην αρχαία εποχή καλλιεργούσε το σώμα και το πνεύμα των μαθητών**

## ερωτήσεις - απαντήσεις

α) Τι μαθήματα έκανε ο Ιάσονας στο σχολείο;

**Τα μαθήματα που έκανε ο Ιάσονας στο σχολείο ήταν:**

**Γ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ , Μ _ _ _ _ _ _ _ , Χ _ _ _**

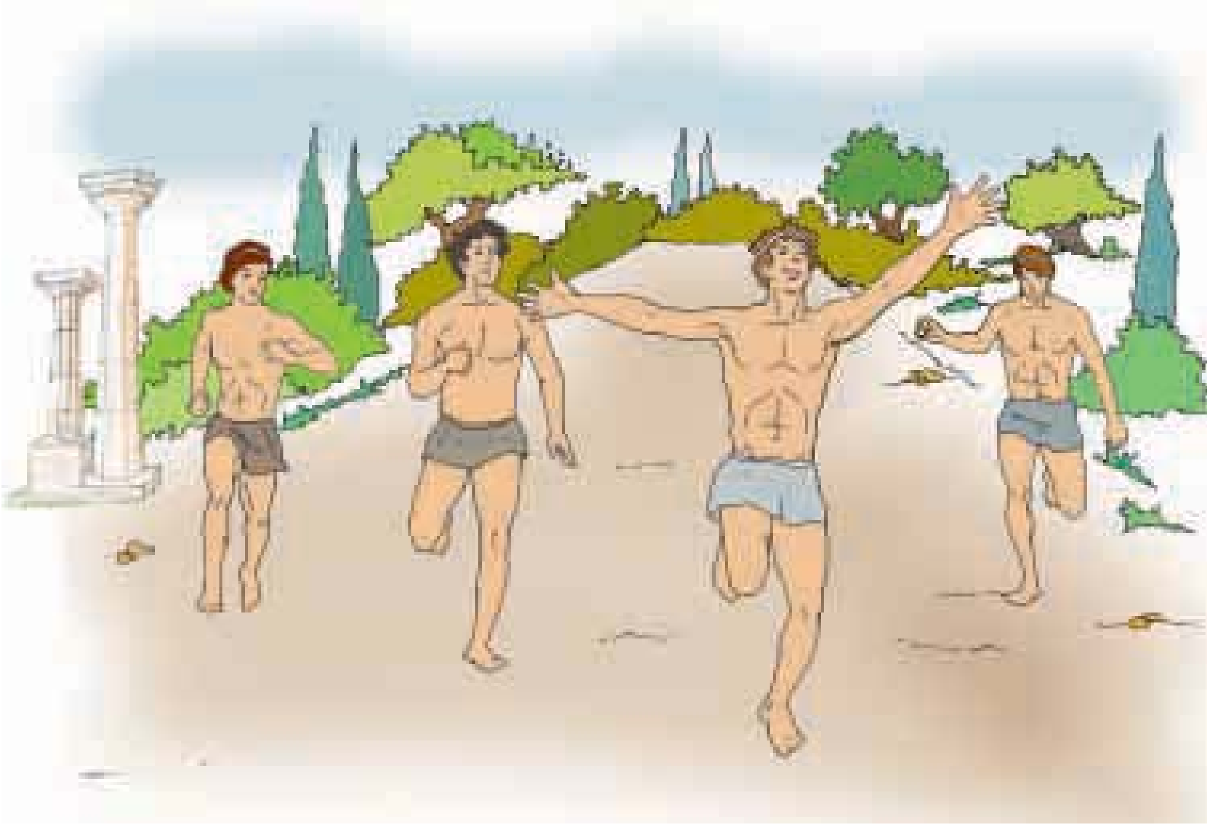
β) Ποιο μάθημα άρεσε περισσότερο στον Τρεχαλίτσα και στην Κολυμπίτσα;

**Τους άρεσε η Γ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _**

γ) Εσένα ποιο μάθημα σου αρέσει περισσότερο;

**Μου αρέσει ..........................................**

# Ο αγώνας του αθλητή



Μια μέρα σε ένα από τα μαθήματα του σχολείου του Ιάσονα, ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα άκουσαν για την προσπάθεια του αθλητή.

Έλεγε ο δάσκαλος στους μαθητές του ότι καλός αθλητής είναι αυτός που προσπαθεί πολύ ακόμα κι αν δεν πετύχει τη νίκη. Είναι αυτός, που ακόμα κι αν αισθάνεται ότι το σώμα του δεν αντέχει άλλο, θα συνεχίσει την προσπάθεια. Γιατί μεγαλύτερη σημασία έχει η συμμετοχή στους αγώνες και όχι υποχρεωτικά η νίκη.

Αυτό έκανε μεγάλη εντύπωση στον Τρεχαλίτσα και στην Κολυ-

μπίτσα. Μέχρι τώρα πίστευαν ότι η νίκη ήταν το παν και ότι μόνο γι' αυτό άξιζε να προσπαθείς. Τώρα καταλάβαιναν τους αθλητές που ήταν χαρούμενοι ακόμα και όταν δε νικούσαν.

**Η συμμετοχή σε αθλητικούς αγώνες είναι η επιβράβευση των προσπαθειών των αθλητών**

Αυτή ήταν η τελευταία ιστορία του Τρεχαλίτσα και της Κολυμπίτσας για τους αθλητικούς αγώνες στην αρχαία εποχή.

# Οι ερωτήσεις της παρέας!

- Γιάννη σ' ευχαριστούμε !

Μας άρεσαν πολύ οι ιστορίες που μας διάβασες.

Έχουμε όμως κάποιες απορίες:

- Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα πήγαιναν σχολείο;
- Αν πήγαιναν πώς ήταν το σχολείο τους;
- Τι μαθήματα έκαναν;
- Με τι παιχνίδια έπαιζαν;

- Πολύ ωραίες οι ερωτήσεις που μου κάνατε!

Λοιπόν, στην επόμενή μας συνάντηση θα έχουμε μαζέψει όλοι απαντήσεις.

Ας ρωτήσουμε το γυμναστή μας, το δάσκαλό μας, τους γονείς μας και ας ψάξουμε στη βιβλιοθήκη του σχολείου μας και στο διαδίκτυο.

# Οι σύγχρονες ιστορίες του Τρεχαλίτσα και της Κολυμπίτσας

Στα παιδιά άρεσαν πολύ οι ιστορίες που τους διάβασε ο Γιάννης και περίμεναν με αγωνία να ακούσουν ιστορίες και για τους σύγχρονους αγώνες.

- Γιάννη πες μας και άλλες ιστορίες με τον Τρεχαλίτσα και την Κολυμπίτσα!
- Περίμενε Μυρτώ, μην είσαι ανυπόμονη! Πρέπει να έρθουν και οι υπόλοιποι.
- Νάτοι, ήρθαν επιτέλους! Γιάννη άρχισε σε παρακαλώ γιατί έχω μεγάλη περιέργεια.
- Ελάτε παιδιά, καθίστε να αρχίσουμε γιατί όπως βλέπετε η Μυρτώ δεν μπορεί να περιμένει άλλο....

Λοιπόν.... Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα μεγάλωσαν, έγιναν αθλητές και συμμετείχαν σε πολλούς αγώνες. Οι επόμενες γενιές της οικογένειάς τους, για να τους τιμήσουν, έδιναν σε δύο αδερφάκια τα ονόματα: Τρεχαλίτσας και Κολυμπίτσα.

# Ολυμπιακά Μετάλλια

Στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες οι αθλητές αγωνίζονταν για ένα στεφάνι αγριελιάς, τον κότινο. Στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα είδαν να κρεμούν στο λαιμό των νικητών ένα μετάλλιο.

Χρυσό για τον πρώτο νικητή, ασημένιο για τον δεύτερο νικητή και χάλκινο για τον τρίτο.

**Τα μετάλλια είναι το βραβείο στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες και δίνονται στους τρεις πρώτους νικητές**

# Ολυμπιακή Σημαία

Το 1920 σε μια πόλη του Βελγίου, την Αμβέρσα, ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα είδαν, για πρώτη φορά, την Ολυμπιακή σημαία. Ήταν άσπρη και είχε ζωγραφισμένους πέντε κύκλους δεμένους μεταξύ τους. Τρεις πάνω και δύο κάτω.

Τα χρώματα των κύκλων ήταν μπλε, μαύρο, κόκκινο, κίτρινο και πράσινο. Οι κύκλοι ήταν ενωμένοι για να συμβολίσουν την ένωση των πέντε ηπείρων.

"Τι όμορφη που είναι", είπαν ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα. "Επιτέλους οι Ολυμπιακοί Αγώνες έχουν τη δική τους σημαία".

**Η Ολυμπιακή σημαία είναι το σύμβολο της φιλίας όλων των λαών του κόσμου και κυματίζει στο Ολυμπιακό στάδιο που γίνονται οι αγώνες**

## ερωτήσεις - απαντήσεις

α) Πόσους κύκλους έχει η Ολυμπιακή Σημαία;

**Η Ολυμπιακή σημαία έχει π _ _ _ _ κύκλους**

β) Ποια είναι τα χρώματα των κύκλων;

**Είναι μ _ _ _ , μ _ _ _ _ , κ _ _ _ _ _ _ , κ _ _ _ _ _ _ και π _ _ _ _ _ _**

# Οι Μασκότ των Ολυμπιακών Αγώνων

Το 1968, ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα πήγαν στο Μεξικό για να παρακολουθήσουν τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Εκεί έκανε την εμφάνισή του ένα αστείο πλασματάκι, η μασκότ των Ολυμπιακών Αγώνων που δημιουργήθηκε για να συμβολίζει αυτούς τους αγώνες.

Από τότε σε κάθε Ολυμπιάδα δημιουργούνται διαφορετικά πλασματάκια. Ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα έχουν μαζέψει όλες τις μασκότ και με αυτές στολίζουν το δωμάτιό τους.

Όταν θέλουν να θυμηθούν τι είχε συμβεί σε κάποιους αγώνες, αγκαλιάζουν τη μασκότ κι αυτή φέρνει στη μνήμη τους τα γεγονότα.

**Οι Μασκότ είναι τα σύμβολα των Ολυμπιακών Αγώνων**

## ερωτήσεις - απαντήσεις

α) Τι είναι οι μασκότ;

**Είναι τα σ _ _ _ _ _ _ των Ολυμπιακών Αγώνων**

β) Πού πρωτοεμφανίστηκαν οι μασκότ;

**Πρωτοεμφανίστηκαν στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο**

**Μ _ _ _ _ _**

ΜΙΣΑ - ΜΟΣΧΑ 1980

ΣΑΜ - ΛΟΣ ΑΝΤΖΕΛΕΣ 1984

ΧΟΝΤΟΡΙ - ΣΕΟΥΛ 1988

ΚΟΜΠΙ - ΒΑΡΚΕΛΩΝΗ 1992

ΙΖΥ - ΑΤΛΑΝΤΑ 1996

ΣΙΝΤ, ΟΛΙ, ΜΙΛΙ - ΣΥΔΝΕΫ 2000

ΦΟΙΒΟΣ, ΑΘΗΝΑ - ΑΘΗΝΑ 2004

# Παραολυμπιακοί Αγώνες

Το 1960, στη Ρώμη της Ιταλίας, ο Τρεχαλίτσας και η Κολυμπίτσα παρακολούθησαν για πρώτη φορά κάποιους ξεχωριστούς αγώνες, τους Παραολυμπιακούς Αγώνες. Σε αυτούς συμμετείχαν αθλητές με αναπηρίες. Οι αγώνες ήταν συναρπαστικοί.

Στους επόμενους Παραολυμπιακούς αγώνες οι αθλητές έκαναν μεγαλύτερα ρεκόρ. Κάθε φορά συμμετείχαν περισσότεροι αθλητές από ολοένα περισσότερες χώρες.

Οι Παραολυμπιακοί αγώνες γίνονται κάθε τέσσερα χρόνια αμέσως μετά τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

**Παραολυμπιακοί Αγώνες είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες για τους αθλητές με αναπηρίες**

## ερωτήσεις - απαντήσεις

α) Τι είναι οι Παραολυμπιακοί αγώνες;

**Είναι οι Ολυμπιακοί Αγώνες για τους α _ _ _ _ _ _**
**με α _ _ _ _ _ _ _ _ _**

β) Κάθε πότε γίνονται οι Παραολυμπιακοί Αγώνες;

**Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες γίνονται κάθε τ _ _ _ _ _ _**
**χρόνια**

# Αθήνα 2004

Όπως καταλάβατε οι ιστορίες του Τρεχαλίτσα και της Κολυμπίτσας δεν τελειώνουν ποτέ. Έχουν μόνο σταθμούς. Την τελευταία φορά που τους συναντήσαμε παρακολουθούσαν τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην Αθήνα το 2004. Ελπίζουμε να τους δούμε ξανά στους Ολυμπιακούς αγώνες 2008 στο Πεκίνο και το 2012 στο Λονδίνο.

# Κατασκευές

# Κατασκευή στεφανιού (κότινος)

Διαβάζοντας τις ιστορίες του Τρεχαλίτσα και της Κολυμπίτσας μάθαμε πολλά για τον αθλητισμό και τους αγώνες.

Ο Λευτέρης μας είπε πως θα ήθελε πολύ να γίνει αθλητής όταν μεγαλώσει και εγώ του έφτιαξα ένα στεφάνι σαν αυτό που στεφάνωναν τους αθλητές και του το χάρισα.

Θέλεις να σου πω πώς το έφτιαξα;

**Θα χρειαστείς απλά υλικά**

- Για να πετύχεις το καλύτερο αποτέλεσμα θα χρειαστείς εκτός από τα υλικά, υπομονή και φαντασία.

*Καλή επιτυχία!*

**Υλικά:** χαρτόνια (κανσόν), κόλλες (γλασέ), κορδέλες.

- Κόβεις το χαρτόνι σε σχήμα στεφανιού.
- Κολλάς πάνω φυλλαράκια ελιάς που τα έχεις φτιάξει από κόλλα γλασέ.
- Δένεις τις δύο άκρες του στεφανιού με την κορδέλα.

**Μια άλλη ιδέα είναι να κόψεις δύο κλαδιά από πραγματικό δένδρο ελιάς και να φτιάξεις το στεφάνι**

# Κατασκευή κολάζ με θέμα τη ζωή ενός αθλητή

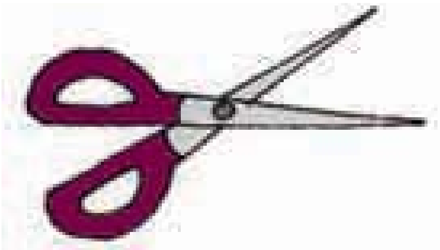
Ο Κώστας και ο Λευτέρης είναι έτοιμοι να αρχίσουν την κατασκευή κολάζ με θέμα τη ζωή ενός αθλητή.

- Πρώτα μάζεψαν φωτογραφίες από περιοδικά και εφημερίδες για τη ζωή ενός αθλητή τον οποίο θαυμάζουν και οι δύο.

- Στη συνέχεια κόλλησαν τις φωτογραφίες πάνω στο χαρτί του μέτρου.

Τα υλικά τα οποία θα χρειαστείς, αν και εσύ θέλεις να δοκιμάσεις να κατασκευάσεις ένα κολάζ για τον αθλητή τον οποίο θαυμάζεις περισσότερο ή για μια αθλητική ομάδα, είναι: φωτογραφίες από περιοδικά, κόλα, ψαλίδι και χαρτί του μέτρου.

**Προσοχή στο ψαλίδι!!!**



## Κατασκευή παζλ με την Ολυμπιακή σημαία

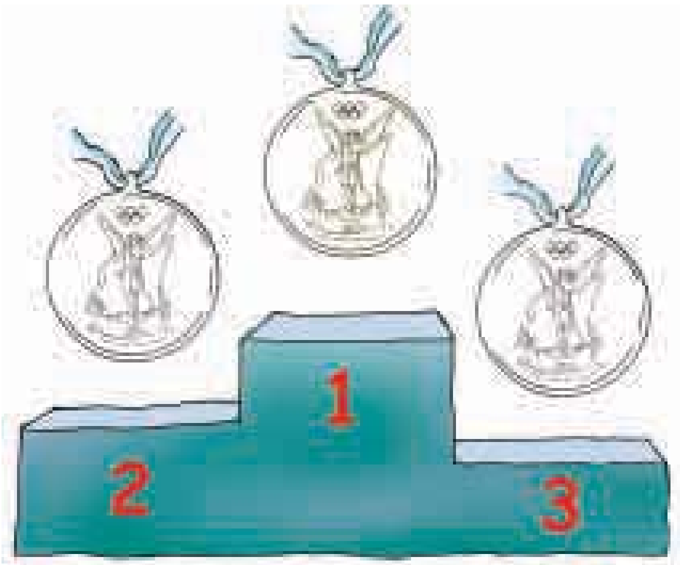
Ο Γιάννης ξέρει ότι στη Δάφνη αρέσει πολύ να παίζει με παζλ. Ζωγράφισε λοιπόν σε ένα χαρτόνι μια ολυμπιακή σημαία και αφού τη χρωμάτισε την έκοψε σε μικρά κομμάτια. Έβαλε στη συνέχεια τα κομματάτια σε ένα ωραίο κουτάκι και της το χάρισε.

Αν σου άρεσε η ιδέα του Γιάννη μπορείς και εσύ να χαρίσεις ένα παρόμοιο παζλ σε ένα φίλο σου.

# Κατασκευή μεταλλίων

Ο Λευτέρης ανέλαβε να κατασκευάσει μετάλλια για τους σχολικούς αγώνες. Τα υλικά τα οποία χρειάστηκε ήταν: πλαστικός πηλός, ξυλάκια, λεπτές υφασμάτινες κορδέλες, λαδόκολλες, μπογιά σε χρώμα χρυσό, ασημί και μπρούντζινο, πινέλα ζωγραφικής και φωτογραφίες από μετάλλια Ολυμπιακών Αγώνων.

1. Παίρνεις ένα κομμάτι λαδόκολλα και το στρώνεις μπροστά σου.
2. Παίρνεις ένα κομμάτι πλαστικό πηλό και τον πλάθεις. Κόβεις ένα στρογγυλό κομμάτι σε κύκλο και στη συνέχεια με ένα ξυλάκι χαράζεις ένα σχέδιο για το μετάλλιό σου.
3. Στο επάνω μέρος ανοίγεις μια τρύπα τόσο μεγάλη όσο να χωράει η κορδέλα.
4. Το βάφεις από τη μια μεριά και όταν στεγνώσει, το βάφεις και από την άλλη.
5. Περνάς την κορδέλα στην τρύπα και δένεις τις άκρες της. Το μετάλλιο σου είναι έτοιμο!



## Γράφω το όνομα της καθεμιάς μασκότ και τη ζωγραφίζω

**Ο Λευτέρης εκτός από κολυμβητής είναι και ο ζωγράφος της παρέας!**

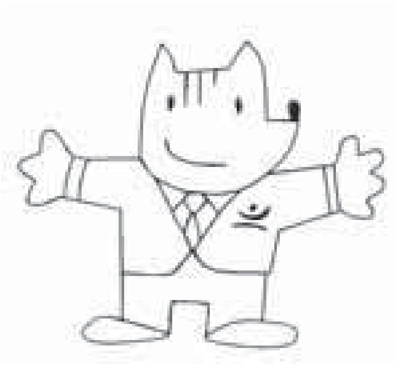
Θα σου δώσει μερικές οδηγίες για να χρωματίσεις τις μασκότ στη διπλανή σελίδα.

- Χρησιμοποίησε τα χρώματα που θέλεις.
- Χρησιμοποίησε μαρκαδόρους με λεπτή μύτη για να πετύχεις τις λεπτομέρειες της ζωγραφιάς.

*Καλή επιτυχία!*

M_ _ _

Σ_ _



K_ _ _ _

«Πρώτα βήματα». Έργο του ζωγράφου Γ. Ιακωβίδη.

# Ψυχοκινητική αγωγή

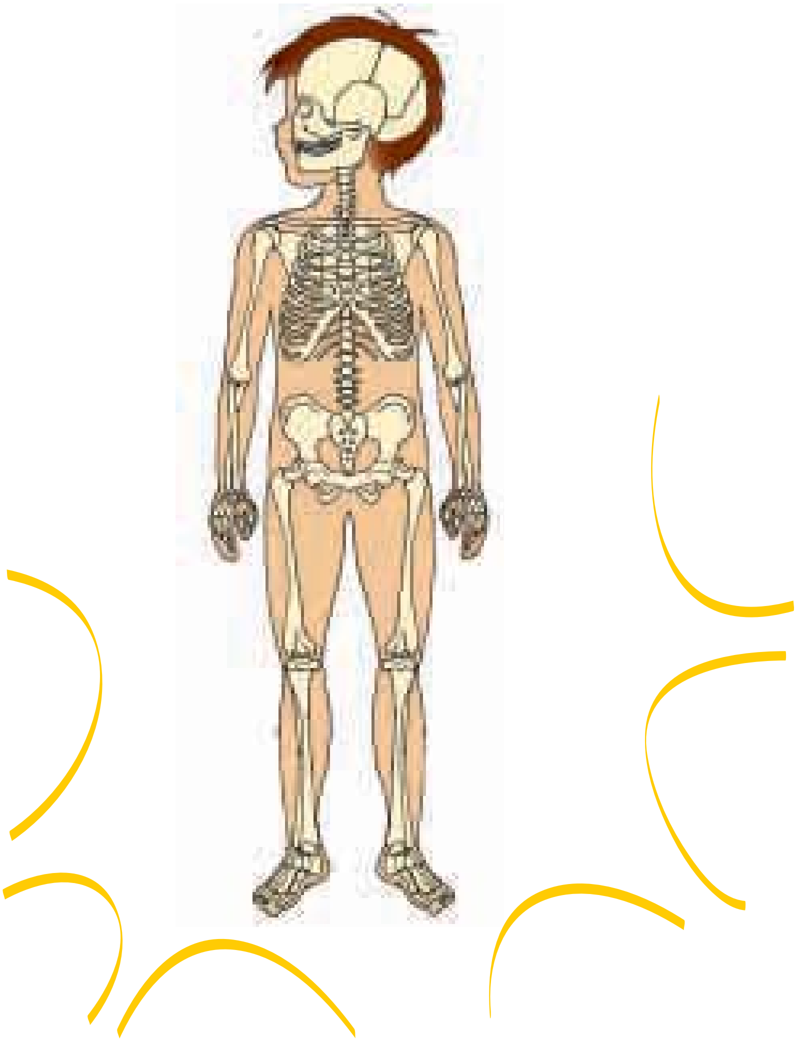
Κάπως έτσι ξεκίνησες κι᾽ εσύ να περπατάς!

Το ανθρώπινο σώμα αναπτύσσεται με τα χρόνια και αποτελείται από μυς, οστά και άλλα όργανα.

Η συνεργασία των μυών με τα οστά, μας δίνει τη δυνατότητα να κινούμαστε.

Η κίνηση μας βοηθά να αναπτυχθούμε σωστά και να ζούμε καλύτερα.

# Ο σκελετός



Γνωρίζεις ότι το σώμα σου έχει 206 οστά;

Τα μεγαλύτερα βρίσκονται στα πόδια σου και τα πιο μικρά στα αυτιά σου!

Τα οστά ενώνονται μεταξύ τους με αρθρώσεις και σχηματίζουν το σκελετό.

# Σωματικό σχήμα

Οι μύες δίνουν μορφή στο σώμα και στηρίζονται πάνω στο σκελετό.

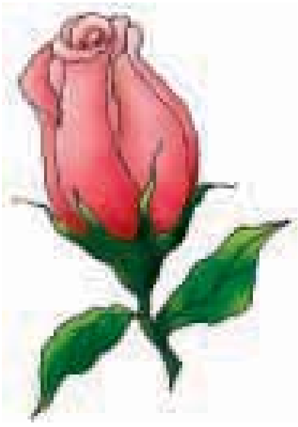
Όλοι γνωρίζουμε το σχήμα το οποίο έχει ένα ανθρώπινο σώμα. Το σχήμα αυτό, στο μάθημα της γυμναστικής, θα το λέμε **σωματικό σχήμα**.

# Κλειστό και ανοικτό σχήμα

Αν παρατηρήσεις γύρω σου, η φύση είναι γεμάτη από πολλά όμορφα σχήματα.

Ένα τριαντάφυλλο, για παράδειγμα, είναι στην αρχή ένα κλειστό μπουμπούκι το οποίο σιγά σιγά ανοίγει.

Μπορούμε να πούμε ότι το μπουμπούκι είναι **κλειστό** σχήμα, ενώ το τριαντάφυλλο είναι **ανοικτό** σχήμα.



Κ _ _ _ _ _ _

Α _ _ _ _ _ _

Φαντάσου ότι η παλάμη κάθε χεριού είναι ένα ροδοπέταλο. Αν τα ροδοπέταλα ενωθούν, μπορούν να σχηματίσουν ένα όμορφο μπουμπούκι...

Αν τώρα τα ροδοπέταλα ανοίξουν αργά, ένα – ένα, τότε θα έχουμε ένα μοσχομυρισμένο τριαντάφυλλο.

# Διαφορετικά σωματικά σχήματα

## Α _ _ _ _ _ _ σωματικό σχήμα

Τα σωματικά σχήματα τα οποία μπορείς να δημιουργήσεις είναι πάρα πολλά. Κάποια από αυτά θα είναι ανοικτά σωματικά σχήματα και κάποια άλλα θα είναι κλειστά σωματικά σχήματα.

**Κ _ _ _ _ _ _ σωματικό σχήμα**

Ο Γιάννης και η Δάφνη προσπάθησαν να κάνουν ένα διαφορετικό σωματικό σχήμα από τη Μυρτώ.

**Ανοικτό σωματικό σ _ _ _ _**

# Επίπεδα χώρου και σωματικά σχήματα

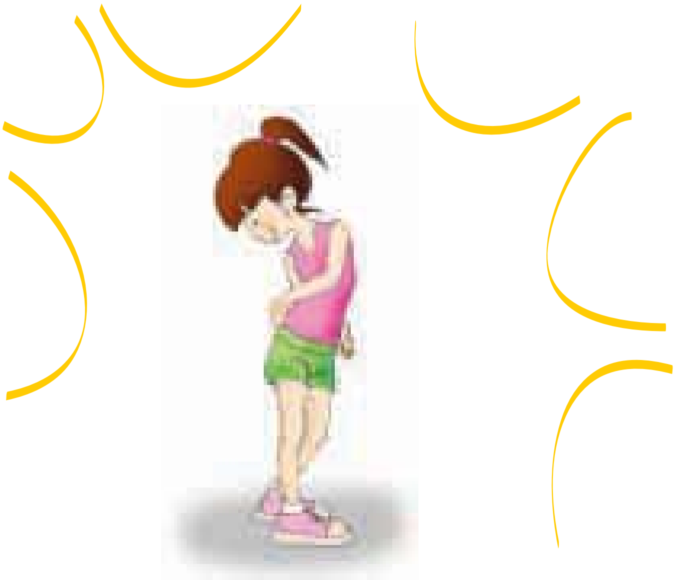
**Τα επίπεδα του χώρου είναι τρία:**

- Το ψηλό επίπεδο του χώρου.
- Το μεσαίο επίπεδο του χώρου.
- Το χαμηλό επίπεδο του χώρου.

**1.** Ο Γιάννης, όπως βλέπεις, έχει κάνει ένα ανοικτό σωματικό σχήμα στο ψηλό επίπεδο του χώρου.

**2.** Η Μυρτώ έχει κάνει ένα κλειστό σωματικό σχήμα στο μεσαίο επίπεδο του χώρου.

**3.** Ο Λευτέρης έχει κάνει ένα κλειστό σωματικό σχήμα στο χαμηλό επίπεδο του χώρου.

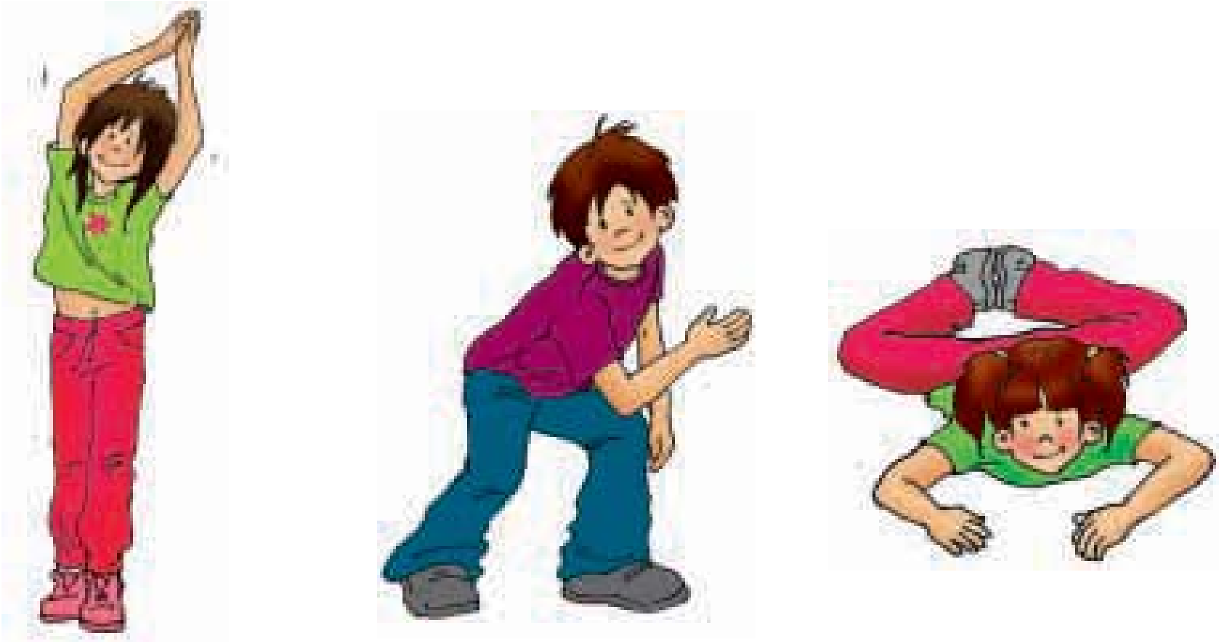


# Σε ποιο επίπεδο είμαστε;

Παρατήρησε προσεκτικά την παραπάνω εικόνα και κύκλωσε τη σωστή απάντηση.

| | | |
|---|---|---|
| Είναι όλοι στο **χαμηλό** επίπεδο του χώρου; | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| Είναι όλοι στο **μεσαίο** επίπεδο του χώρου; | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| Είναι όλοι στο **ψηλό** επίπεδο του χώρου; | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| Είναι όλοι στο **ίδιο** επίπεδο του χώρου; | ΝΑΙ | ΟΧΙ |
| Είναι όλοι σε **διαφορετικά** επίπεδα; | ΝΑΙ | ΟΧΙ |

# Με ενωμένα τα μέλη του σώματος

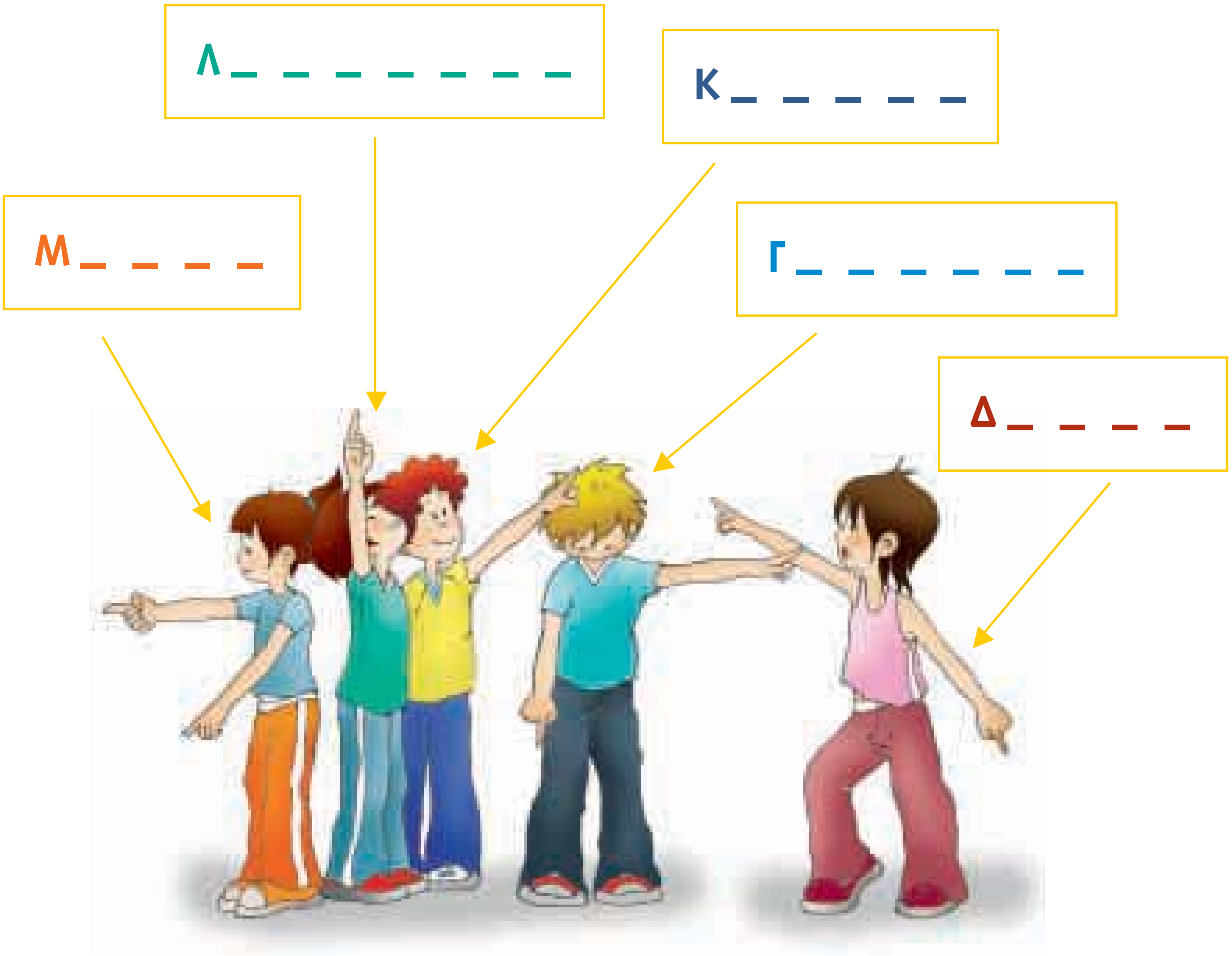


Η Δάφνη, ο Λευτέρης και η Μυρτώ σου ζητούν να τους βοηθήσεις. Παρατήρησε τι σωματικό σχήμα έχουν κάνει και απάντησε στις ερωτήσεις της καρτέλας τους βάζοντας ΝΑΙ ή ΟΧΙ κάτω από το όνομά τους.

| ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΣΧΗΜΑ | Δάφνη | Λευτέρης | Μυρτώ |
|---|---|---|---|
| Στο ψηλό επίπεδο; | | | |
| Στο μεσαίο επίπεδο; | | | |
| Στο χαμηλό επίπεδο; | | | |
| Με ενωμένες τις παλάμες; | | | |
| Με ενωμένα γόνατο αγκώνα; | | | |
| Με ενωμένες πατούσες; | | | |

# Κατευθύνσεις

Τα παιδιά που είμαστε στην παρακάτω εικόνα αποφασίσαμε να παίξουμε μαζί σου με τις κατευθύνσεις.



Λοιπόν, εγώ η **Μυρτώ**, κοιτάζω προς τα δεξιά, δείχνω με το δεξί μου χέρι προς τα δεξιά και με το αριστερό προς τα κάτω.

Ο **Λευτέρης** κοιτάζει προς τα πάνω και δείχνει με το δεξί του χέρι προς τα πάνω.

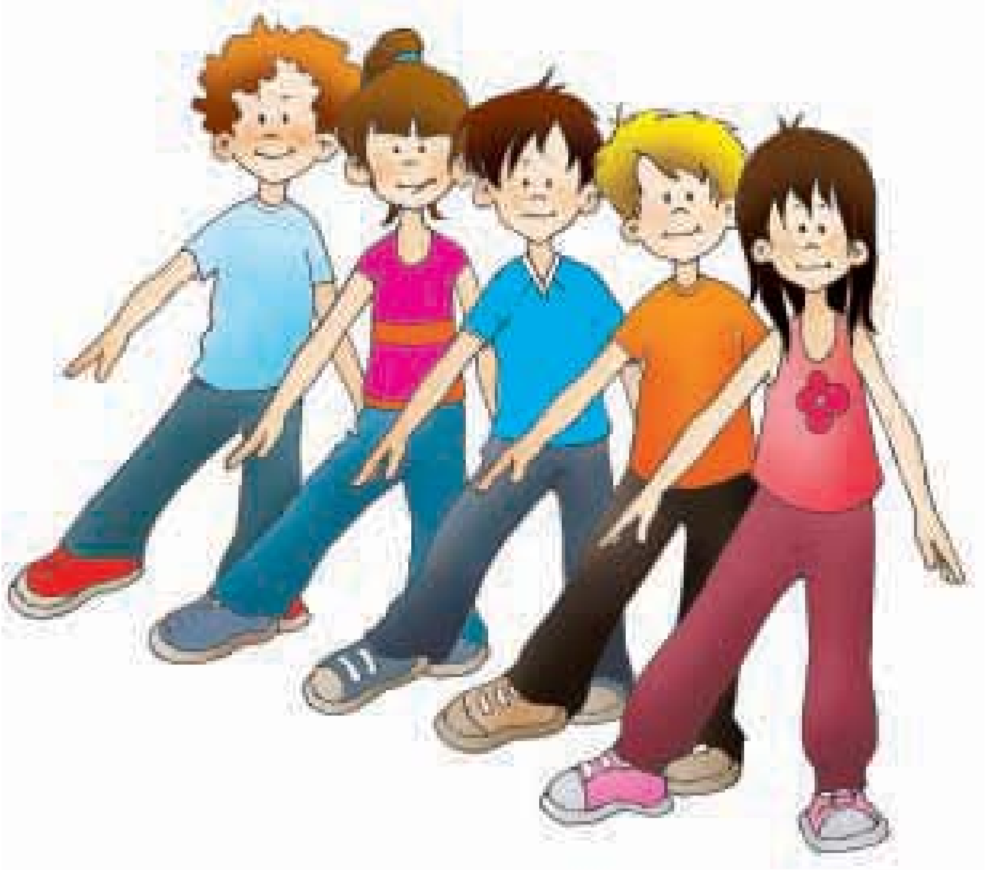
Ο **Γιάννης** κοιτάζει προς τα κάτω και δείχνει προς τα αριστερά με το αριστερό του χέρι και προς τα κάτω με το δεξί.

Η **Δάφνη** κοιτάζει προς τα δεξιά και δείχνει προς τα δεξιά με το δεξί της χέρι και προς τα κάτω με το αριστερό.

Προσπάθησε να βρεις για ποιον, από την παρέα, δεν έχουμε περιγράψει προς τα πού δείχνει και κάντο εσύ. Γράψε την περιγραφή σου μέσα στο κουτάκι.

**Ο _ _ _ _ _ _ κοιτάζει προς τα _ _ _ _ _ _ _ _ _ και δείχνει με το αριστερό του χέρι προς τα αριστερά.**

# Όμοια κίνηση και ευθείες



Θέλεις να μας βοηθήσεις να περιγράψουμε τι ακριβώς κάνουμε;

1. Στεκόμαστε ο ένας π _ _ _ από τον άλλο.
2. Σχηματίζουμε όλοι μαζί μία ε _ _ εί _ .
3. Κοιτάμε όλοι προς τα ε _ π _ _ ς.

# Όμοια - ταυτόχρονη κίνηση

Η Δάφνη και η Μυρτώ στέκονται αντικριστά και παίζουν το παιχνίδι «Κάνε ότι κάνω».

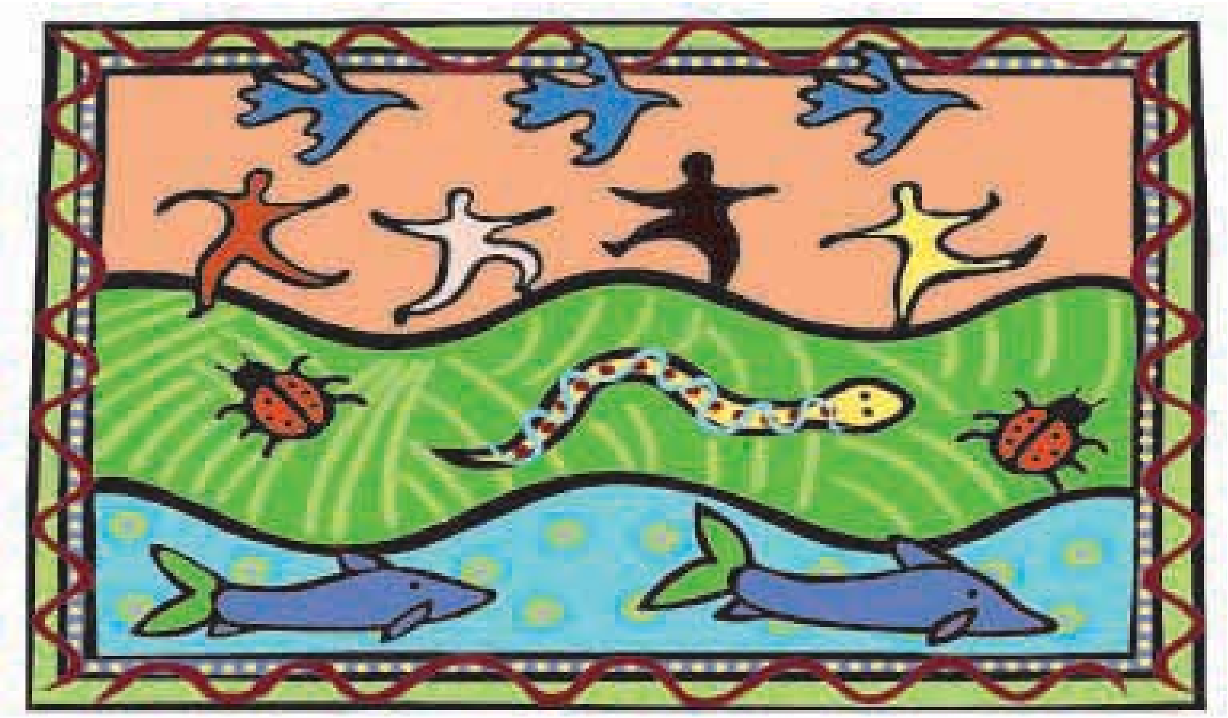
Εδώ ο Γιάννης στέκεται πίσω από τη Δάφνη και χορεύουν μαζί ένα χορό με όμοια και ταυτόχρονη κίνηση.

# Ευθείες και καμπύλες

Όμοια κίνηση και ευθείες.

Διαφορετική κίνηση και καμπύλες.

# Επίπεδα και κατευθύνσεις



Παρατήρησε προσεκτικά την εικόνα. Όπως βλέπεις χωρίζεται σε τ ρ _ _ επίπεδα.

Στο χ _ μ η _ _ επίπεδο, κολυμπούν δε _ φ _ ν _ α.

Στο μ _ _ αί _ επίπεδο σέρνεται ένα φ ί _ _ και

δύο πασχαλίτσες τρέχουν να κρυφτούν η μία προς τα δ _ ξ _ _ και η άλλη προς τα αρ _ στ _ ρ _ .

Στο ψ η _ _ επίπεδο πετάνε π _ _ λιά.

**Κύκλωσε τη σωστή λέξη.**
Τα ανθρωπάκια σε ποιο επίπεδο της εικόνας βρίσκονται;

Στο **ψηλό**, στο **μεσαίο** ή στο **χαμηλό**;

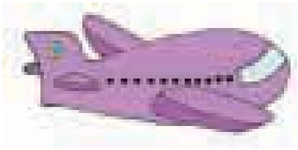
# Αργά - Γρήγορα

Γράψε στο κουτάκι που υπάρχει δίπλα σε κάθε σχέδιο τον σωστό αριθμό.

Το 1 κινείται αργά.

Το 2 κινείται γρήγορα.

Το 3 κινείται πολύ γρήγορα.



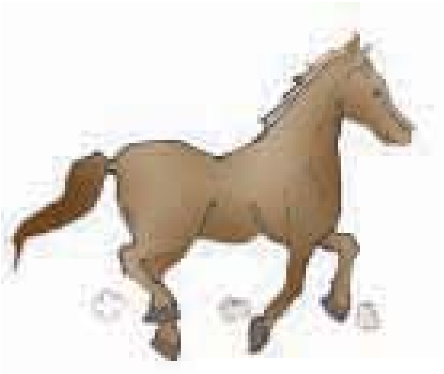
# Απαλή και αργή κίνηση

Η Δάφνη εδώ αναπαριστάνει το απαλό πέταγμα της πεταλούδας.

# Διαφορετικές μορφές μετακίνησης

Κάθε ζώο, ανάλογα με το μέγεθός του και την κατασκευή του σώματός του, έχει διαφορετικό τρόπο μετακίνησης.

**Περπατά**



**Καλπάζει**

**Πηδά**

Γράψε στο κουτάκι, κάτω από κάθε εικόνα, ποιο ζώο από τη διπλανή σελίδα αναπαριστάνουν τα παιδιά.

# Κινητικές δεξιότητες

Για να μάθεις να κάνεις ποδήλατο πρέπει:

- Να κοιτάς μπροστά και τα χέρια σου να κρατούν το τιμόνι σταθερό.
- Να πατάς τα πετάλια με την ίδια δύναμη και με το ένα πόδι και με το άλλο.
- Τα χέρια σου να είναι έτοιμα να πατήσουν το φρένο.

Το να ισορροπείς τελικά με το ποδήλατό σου και να κάνεις βόλτες είναι πάρα πολύ όμορφο.

### Να θυμάσαι!

Όταν μάθεις να κάνεις ποδήλατο δεν το ξεχνάς ποτέ! Όπως δε θα ξεχάσεις ποτέ να κολυμπάς, να κάνεις σκι στα χιόνια, να χορεύεις, να παίζεις ποδόσφαιρο και να παίζεις τένις.

**Παρατήρησε προσεκτικά τα τρία ποδήλατα της διπλανής σελίδας και συμπλήρωσε με (v) τον πίνακα που ακολουθεί**

1

2

3

| | Ποδήλατο 1 | Ποδήλατο 2 | Ποδήλατο 3 |
|---|---|---|---|
| 2 ρόδες | | | |
| τιμόνι | | | |
| σέλα | | | |
| φρένο | | | |
| Μπουκάλι νερού | | | |
| Πετάλια | | | |

# Το σώμα μιλάει....

Κώστας

Δάφνη

Λευτέρης

Γιάννης

Μυρτώ

**Το σώμα σου εκφράζει αυτό που αισθάνεσαι**

Τι σου λέει το σώμα των παιδιών στις δύο αυτές σελίδες; Παρατήρησε τις πιο πάνω εικόνες προσεκτικά και γράψε δίπλα στους παρακάτω χαρακτηρισμούς το όνομα που ταιριάζει.

**Είναι κουρασμένος :** .............................. .

**Είναι βιαστικός :** .................................... .

**Είναι ήρεμος :** ....................................... .

**Είναι θυμωμένη :** .................................. .

**Είναι χαρούμενη :** ................................. .

# Εκφράσεις προσώπου

Το πρόσωπό μας είναι το πιο εκφραστικό μέλος του σώματός μας. Με τις εκφράσεις του προσώπου μας δείχνουμε αυτό που αισθανόμαστε, αν δηλαδή είμαστε χαρούμενοι, λυπημένοι, κτλ. Οι λέξεις όμως που είναι μέσα στα κουτάκια μπερδεύτηκαν.

Με το μολύβι σου, οδήγησε κάθε λέξη στο σωστό προσωπάκι.

**Λυπημένος**

**Ήρεμος**

**Θυμωμένος**

**Χαρούμενος**

# Παιχνίδια

«Κούκου». Έργο του ζωγράφου Γεώργιου Ιακωβίδη

# Έλα να παίξουμε σχοινάκι!!!

Το σχοινάκι είναι ένα παλιό παραδοσιακό παιγνίδι που το έπαιζαν η γιαγιά, ο παππούς, η μητέρα σου και ο πατέρας σου όταν ήταν παιδιά. Αυτό το παιγνίδι το παίζουν τα παιδιά όλου του κόσμου μέχρι και σήμερα.

Να, εδώ η Μυρτώ παίζει σχοινάκι με τον Κώστα......

Δοκίμασε να παίξεις σχοινάκι με τους φίλους σου. Θα είστε μια ομάδα. Δύο θα γυρίζουν το σχοινάκι και οι υπόλοιποι θα πηδούν.

Η Μυρτώ, καθώς πηδά το σχοινάκι μαζί με το Γιάννη, τραγουδάει.

***Μπαίνω βγαίνω***
***φωνάζω φιλενάδα***
***από το σχολειό***
***που τη λένε Δάφνη***
***και την αγαπώ***
***ως τον ουρανό***
***και τώρα ήρθε η ώρα***
***για να βγω***

# Γύρω - γύρω όλοι

«Γύρω - γύρω όλοι». Έργο του ζωγράφου Σ. Σαββίδη (1905)

Στον πίνακα αυτό βλέπεις τα παιδιά να παίζουν πριν πάρα πολλά χρόνια το παιχνίδι "γύρω - γύρω όλοι". Σίγουρα το έχεις παίξει και συ. Σου θυμίζω το τραγούδι του παιχνιδιού.

***Γύρω γύρω όλοι***
***στη μέση ο Μανώλης***
***χέρια πόδια στη γραμμή***
***κι όλοι κάθονται στη γη...***
***Κι' ο Μανώλης στο σκαμνί***

# Τα βαρελάκια

Το παιχνίδι που παίζουν τα παιδιά λέγεται βαρελάκια. Έχει πολύ πλάκα! Θα σταθείτε ο ένας πίσω από τον άλλο σε μία γραμμή και λίγο μακριά ο ένας από τον άλλο. Θα σκύψετε κρατώντας τα γόνατα με τα χέρια και **μέσα το κεφάλι**.

Ο τελευταίος θα ξεκινήσει να πηδάει πάνω από κάθε παιδί και όταν τελειώσει θα πάρει θέση στη γραμμή πρώτος. Έτσι το παιχνίδι δεν τελειώνει ποτέ!

**Καλή διασκέδαση!**

«Παραφωνία». Έργο του ζωγράφου Γ. Ιακωβίδη

# Μουσικοκινητική αγωγή

## Παίζω και χορεύω το ρυθμό

Στην παραπάνω φωτογραφία τα παιδιά παίζουν με **μουσικά όργανα** το ρυθμό και χορεύουν.

Με άλλα όργανα παίζουμε το **ρυθμό** και με άλλα τη **μελωδία**.

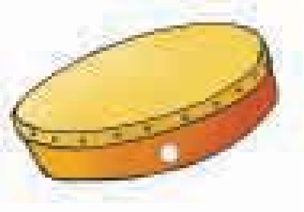
# Ηχηρές κινήσεις

Τα παιδιά εδώ παίζουν το ρυθμό και τραγουδούν.

Μπορούμε να παίξουμε το ρυθμό χτυπώντας παλαμάκια ή χτυπώντας τα χέρια στα πόδια μας;

Οι κινήσεις που παράγουν ήχους λέγονται **«ηχηρές κινήσεις»**.

# Ας γνωρίσουμε μερικά μουσικά όργανα


Χειροτύμπανο

Κασετίνα

Κουδουνάκια

Ντέφι

Ξυλάκια

Κύμβαλα

Μαράκες

Ξύστρα

Πιατίνι

Τρίγωνο

Τύμπανα

# Πώς παίζουμε τα μουσικά όργανα

Τα όργανα που τα χτυπάμε για να βγάλουν ήχο λέγονται **κρουστά**.

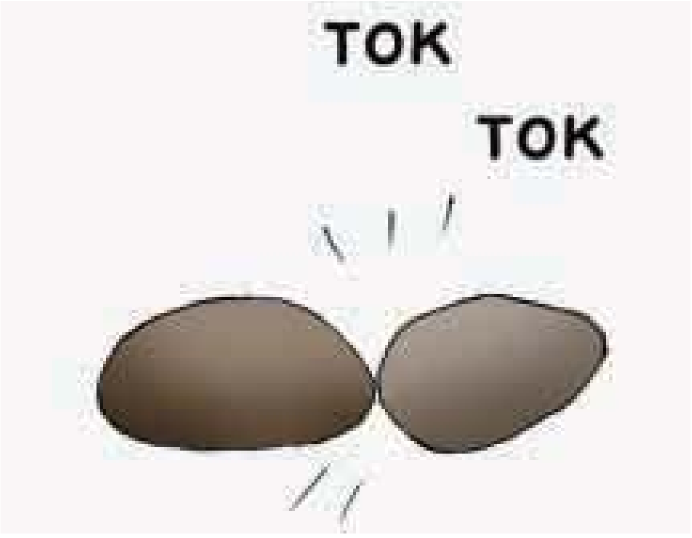
Ορισμένα όργανα τα χτυπάμε με την μπακέτα. Γράψε στο τετραγωνάκι ποιο όργανο παίζει η Μυρτώ και ποιο ο Γιάννης.

Τα ξυλάκια και τα κύμβαλα τα χτυπάμε μεταξύ τους.

**Το χ _ _ ρ _ _ _ μ _ _ _ ο**
**το χτυπάμε με το χέρι.**

# Τα πρώτα μουσικά όργανα

Τα πρώτα μουσικά όργανα που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος ήταν από υλικά τα οποία έπαιρνε από τη φύση.




**Δοκίμασε να περπατήσεις ή να τρέξεις κτυπώντας με δύο βότσαλα το ρυθμό της κίνησής σου**

# Αυτοσχέδια μουσικά όργανα

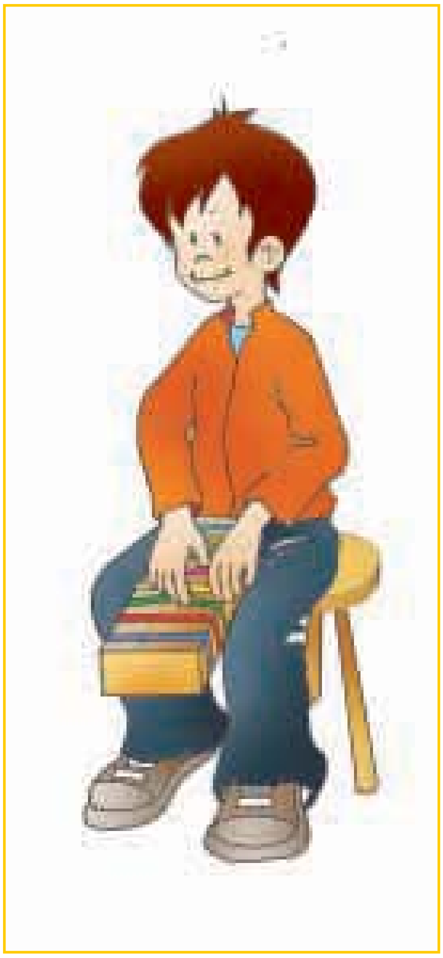
Για να δώσουμε ρυθμό στην κίνησή μας στο μάθημα της γυμναστικής μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ως μουσικά όργανα αντικείμενα που δεν τα χρειαζόμαστε πια, όπως: άδεια κουτιά, μπουκάλια κ.ά.

**Ένα παράδειγμα:**

Βάλε λίγες φακές μέσα σ' ένα άδειο κουτί και κούνησέ το. Ο ήχος του μοιάζει με μαράκα.

Σκέψου και κατασκεύασε παρόμοια μουσικά όργανα.

Ζωγράφισέ τα για να γίνουν ακόμα πιο όμορφα.



**Άλλο ένα παράδειγμα:**

Πάρε ένα άδειο κουτί και πέρασέ του μερικά λαστιχάκια όπως στη φωτογραφία. Δοκίμασε με τα δάχτυλα τον ήχο τους. Δώσε ένα όνομα σ΄ αυτό το αυτοσχέδιο μουσικό όργανο.

# Χειμώνας

Παρατήρησε την παραπάνω χειμωνιάτικη εικόνα. Πόσοι ήχοι σου έρχονται στο μυαλό;

Ο ήχος της βροχής στην αρχή όταν ψιχαλίζει είναι απαλός, μετά δυναμώνει και μοιάζει με τραγούδι!

Ο αέρας φυσά ανάμεσα στα δέντρα και οι βροντές ακολουθούν τις αστραπές.

Το χιόνι πέφτει σιωπηλά κι οι νιφάδες χορεύουν απαλά πριν ξαπλώσουν στη γη.

Δοκίμασε να εκφράσεις με κίνηση, όπως εσύ θέλεις, τους παραπάνω ήχους.

Ο χορός σου θα λέγεται **«χειμώνας»**.

# Άνοιξη

Ήχοι, χρώματα και μυρωδιές!

Τα πουλάκια πετούν από δέντρο σε δέντρο και κελαηδούν. Το απαλό αεράκι είναι γεμάτο μυρωδιές. Οι μέλισσες βουίζουν ανάμεσα στα πολύχρωμα λουλούδια. Μερικά πρόβατα βόσκουν στο χορτάρι. Η άνοιξη έχει τη δική της μουσική! Πολλοί διάσημοι μουσικοσυνθέτες της αφιέρωσαν έργα τους.

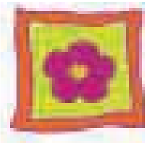
Δοκίμασε να χορέψεις **«την άνοιξη»** όπως έκανες και με το «χειμώνα».

# Η Χελιδόνα

Πλησίαζε η άνοιξη. Ο Κώστας έπαιζε στο κήπο με τους φίλους του όταν ήρθε ο παππούς του. Χαιρέτησε τα παιδιά τα μάζεψε κοντά του και τους είπε:

«Όταν ήμουν μικρός, τα παιδιά την 1η του Μάρτη έλεγαν τα κάλαντα της Άνοιξης, τα χελιδονίσματα. Υπάρχουν πολλά χελιδονίσματα. Ελάτε να σας μάθω κάποια».

Τα παιδιά άρχισαν να απαγγέλλουν ρυθμικά τους παρακάτω στίχους:



**Χελιδόνι πέμπομε, πάει πέρα κι έρχεται**
**φέρνει μας τη είδηση πως είναι καλοκαίρι.**
**Του χρόνου πάλι να 'ρθουμε με υγεία να σας δούμε στους οίκους σας χαρούμενοι το Μάρτη να σας πούμε.**

Ο παππούς είπε ακόμα ότι τα παιδιά στα χέρια τους κρατούσαν τη χελιδόνα, ένα ψεύτικο χελιδόνι στολισμένο με λουλούδια και κουδουνάκια. Την έφτιαχναν μόνα τους.

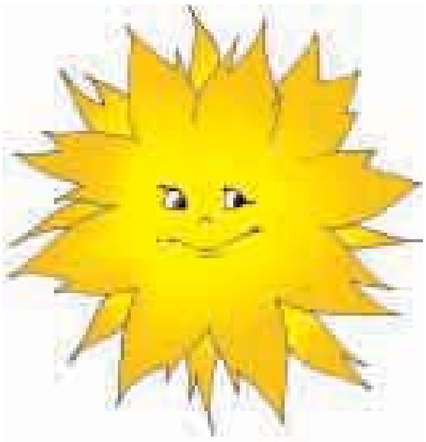
Τη χελιδόνα της φωτογραφίας την έφτιαξαν στο μάθημα μαθητές της Β΄ δημοτικού. Με λίγη παρατηρητικότητα και βοήθεια μπορείτε κι εσείς να φτιάξετε τη δική σας.

# Ο ήλιος και ο αέρας

Ο **Αέρας** θύμωσε,
Με τον Ήλιο μάλωσε.
Ο αέρας έλεγε:
«Είμαι δυνατότερος!»
Και ο Ήλιος έλεγε:
«Σε περνώ στη δύναμη!»
Ένας γέρος άνθρωπος
Με τη μαύρη κάπα του στο
χωράφι πήγαινε.

Ο Αέρας λάλησε:
«Όποιος έχει δύναμη,
παίρνει από το γέροντα
τη χονδρή την κάπα του!»
Φύσηξε, ξεφύσηξε,
Έσκασε στο φύσημα,
Άδικος ο κόπος του.
Κρύωσε ο γέροντας
Και διπλά τυλίχτηκε
στη χονδρή την κάπα του.

Και ο **Ήλιος** λάλησε:
«Όποιος έχει δύναμη παίρνει
από το γέροντα
τη χονδρή την κάπα του!»
Έφεξεν ολόλαμπρος,
Καλοσύνη σκόρπισεν,
Έβγαλεν ο γέροντας
Τη χονδρή την κάπα του!»
Πάλι ξαναλάλησε:
Άκουσε και μάθε το,
Σε περνώ στη δύναμη,
Γιατί πας με το κακό
Κι εγώ πάω με το καλό!



Το παραπάνω ποίημα έχει τρεις ρόλους: τον **αέρα**, τον **ήλιο** και το **γέροντα**. Κάθε ένας έχει τον ήχο του και την κίνησή του.

**Μπορούμε να κάνουμε τον ήχο του ήλιου με το**

, τον ήχο του αέρα σέρνοντας τα δάχτυλά μας πάνω στο και το περπάτημα του γέροντα μπορούμε να το συνοδέψουμε με τα .

Αυτές είναι μόνο κάποιες από τις πολλές ιδέες που μπορεί να έχετε. Θέλετε να προτείνετε τα δικά σας όργανα; ........................

...........................................................................................

1. **Σκέψου τώρα τις κινήσεις:**

   Πώς κινείται ο **ήλιος**;

   Πώς κινείται ο **αέρας**;

   Πώς κινείται ο **γέροντας**;

2. Ας χωριστούμε σε ομάδες: κάθε μια την αποτελούν 6 παιδιά. Ο ήλιος και ο ήχος του, ο αέρας και ο ήχος του, ο γέροντας και ο ήχος του.

   Τρεις είναι μουσικοί (ο **ήλιος**, ο **αέρας** και ο **γέροντας**) και τρεις είναι χορευτές.

   Δοκιμάζουμε να εκφράσουμε με κίνηση τους παραπάνω ήχους.

3. **Μπορούμε να παίξουμε πολλές φορές ώστε όλοι να πάρουν όλους τους ρόλους.**

# Μουσικό μονοπάτι

Ποιο από τα τρία μονοπάτια πρέπει να πάρει η Μυρτώ για να παίξει ένα μουσικό όργανο;

Ποιο όργανο θα είναι αυτό;

# Παραδοσιακός χορός

«Γιαγιά που χορεύει με τα εγγόνια της». Έργο του Ν. Γύζη (1883)

# Το άλμπουμ με τις φωτογραφίες της γιαγιάς

Η Δάφνη πήγε να μείνει λίγες μέρες στο σπίτι της γιαγιάς. Της αρέσει πολύ να είναι μαζί της, μα πιο πολύ της αρέσει να ακούει τις ιστορίες που της λέει.

Η γιαγιά έχει ένα άλμπουμ γεμάτο με φωτογραφίες. Η Δάφνη γυρίζει τις σελίδες και η γιαγιά θυμάται:

- Να Δάφνη, βλέπεις εδώ! Είσαι εσύ σε αυτή τη φωτογραφία όταν ήσουν μωρό. Σου άρεσε πολύ να σου λέω το «ταχτιρντί» και να χορεύεις.

**«Μπάντα». Έργο του ζωγράφου Γεωργίου Ιακωβίδη**

- Τι είναι γιαγιά το ταχτιρντί.
- Όλες οι μητέρες, Δαφνούλα μου, αλλά ειδικά οι γιαγιάδες όταν μας φέρνουν σπίτι το εγγονάκι, το χορεύουμε με ταχταρίσματα και του τραγουδάμε.

Να, άκου πως σου τραγουδούσα και συ λύγιζες και τέντωνες τα ποδαράκια σου, κούναγες τα χεράκια σου και ήσουν όλο χαρά.

Η γιαγιά τραγουδά το ταχτάρισμα και η Δάφνη θυμάται...

***Ταχτιρντί και ταχτιρντό***
***το παιδί θέλει χορό***
***τα βιολιά δεν είν' εδώ.***
***Κι' όποιος πάει να τα φέρει***
***πέντε τάλιρα στο χέρι***
***κι' άλλα δέκα στο καρτέρι.***
***Στέλνω το' να στέλνω τ' άλλο***
***στέλνω το χελιδονάκι***
***που' ναι γρήγορο πουλάκι.***
***Ταχτιρντί και ταχτιρντό***
***μες τον κόρφο του θα μπω.***

Αυτά τα παιχνιδοτράγουδα τα λέμε **ταχταρίσματα** και είναι, για όλους μας, ο πρώτος χορός που χορέψαμε.

# Σαράντα δίπλες ο χορός

- Γιαγιά τι γίνεται σε αυτή τη φωτογραφία!
- Στο χωριό, Δάφνη μου, στις γιορτές, στους γάμους, στα βαφτίσια γίνονταν πανηγύρια. Φορούσαμε τα καλά μας ρούχα και μαζευόμασταν συνήθως στην πλατεία του χωριού όπου ήταν στρωμένα τραπέζια για το φαγητό. Έρχονταν και οι μουσικοί και χορεύαμε μέχρι το πρωί.

  Όταν όμως ο κόσμος ήταν πολύς γίνονταν πολλές δίπλες στο χορό, όπως λέει και το τραγούδι:

-Ποιο τραγούδι γιαγιά;

**"Σαράντα δίπλες ο χορός εννιά χοροί χορεύουν
και μέσ' στη μέση του χορού χορεύει η Ζερβοπούλα"**

**«Πασχαλόγιορτα», στην Καλαμπάκα.**

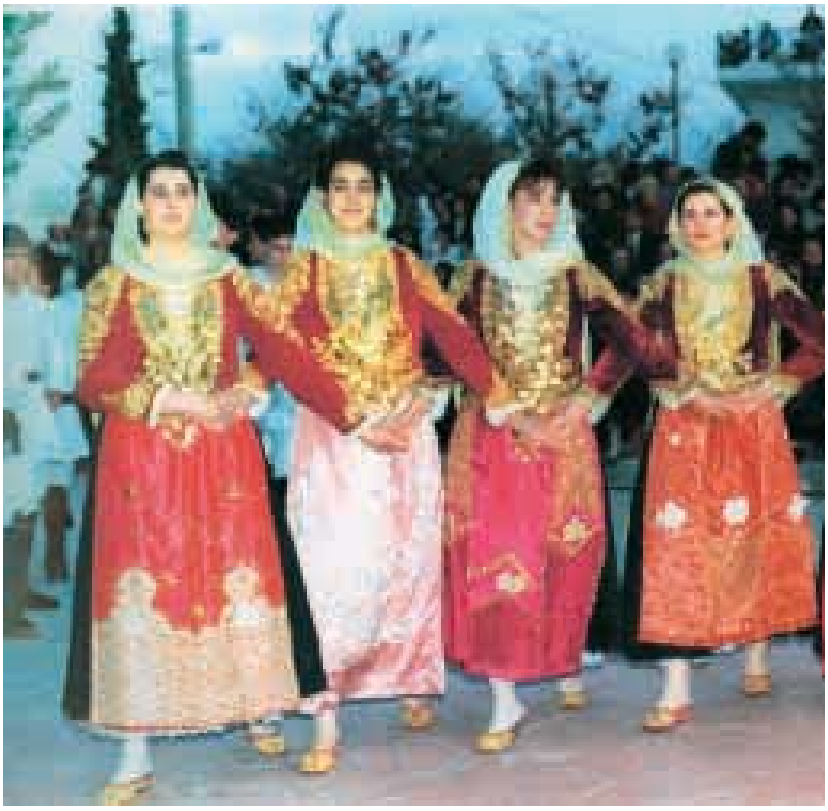
Να, κοίτα! Αυτή εδώ η φωτογραφία είναι από ένα πανηγύρι το Πάσχα.

Όπως βλέπεις, παλαιότερα, χόρευαν οι άντρες μπροστά και οι γυναίκες ακολουθούσαν. Έτσι ήταν το έθιμο.

# Ο πίνακας του Θεόφιλου

- Γιαγιά, στον πίνακα που έχεις στον τοίχο βλέπω ένα πανηγύρι όπως μου το λες. Να, το τραπέζι στρωμένο. Οι μουσικοί παίζουν και οι άνθρωποι φορούν τις καλές τους φορεσιές και χορεύουν. Και κάτι ακόμα γιαγιά! Τα χέρια τους δεν τα κρατούν όπως στις φωτογραφίες που είδαμε.
- Ο πίνακας αυτός, Δάφνη, είναι ζωγραφισμένος από ένα μεγάλο λαϊκό ζωγράφο, το Θεόφιλο και δείχνει πόσο πολύ οι καλλιτέχνες εμπνέονται από τα ήθη, τα έθιμα και το χορό. Η παρατήρησή σου είναι πολύ σωστή. Τα έθιμα δεν είναι παντού τα ίδια και επίσης αλλάζουν καθώς περνούν τα χρόνια.

Ας μιλήσουμε τώρα για τον τρόπο που κρατιόμαστε. Να ξέρεις, Δάφνη, ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι για να πιαστούμε στο χορό. Στην πρώτη φωτογραφία κρατιόμαστε από τις παλάμες. Στον πίνακα κρατιούνται με τα χέρια σταυρωτά. Θα σου δείξω και άλλες φωτογραφίες.



**Να, εδώ χορεύουμε με τα χέρια σταυρωτά**

**Εδώ κρατιόμαστε από τους ώμους**

**Σ' αυτή εδώ τη φωτογραφία κρατιόμαστε από τις παλάμες αλλά με λυγισμένα τα χέρια στους αγκώνες**

# Σήμερα...

Να και μια φωτογραφία που μου αρέσει πολύ. Σε κάποιο πανηγύρι χορεύουν μαζί σε κύκλο, άνδρες, γυναίκες και παιδιά τα οποία, όπως βλέπεις, έχουν πιαστεί στο τέλος του κύκλου. Έτσι, θυμάμαι, άρχισα κ' εγώ να μαθαίνω χορό.

# Η Περπερούνα

- Ξέρεις Δάφνη ποια είναι η Περπερούνα;
- Όχι γιαγιά.

Λοιπόν, στα παλιά τα χρόνια, όταν είχε πολύ καιρό να βρέξει, έντυναν ένα κοριτσάκι "περπερούνα", δηλαδή το στόλιζαν με φύλλα και χλωρά κλαδιά. Το κοριτσάκι αυτό, μαζί με άλλα παιδιά, γύριζε από πόρτα σε πόρτα στα σπίτια του χωριού και όλοι μαζί τραγουδούσαν:

***Περπερούνα περιπατεί***
***περιπατεί καμαρωτή***
***και το Θεό παρακαλεί***
***για να στείλει μια βροχή***
***μια βροχή καλή καλή***
***για ν' ανθίσουν τα λιβάδια***
***να φυτρώσουν τα σιτάρια***
***να μεθύσουν τ' αμπελάκια***
***να καρπίσουν σταφυλάκια.***
***Μπάρες μπάρες τα νερά***
***στα χωράφια τα ξερά.***
***Καθ' αστάχυ ένα ταγάρι***
***κάθε κλίμα ένα πιθάρι.***

Όταν τέλειωνε το τραγούδι, έριχναν λίγο νερό πάνω στην περπερούνα, έτσι για το γούρι και περίμεναν να έρθει επιτέλους μια καλή βροχή.

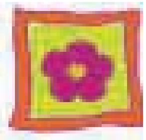
Όταν ήμουν μικρή θυμάμαι με είχαν ντύσει Περπερούνα. Να, κοίτα τη φωτογραφία.

- Ω γιαγιά ήσουν πολύ όμορφη! Και τι έγινε μετά, άρχισε να βρέχει;
- Πού να θυμάμαι μετά από τόσα χρόνια! Αυτό που δεν έχω ξεχάσει είναι ότι με είχαν κάνει μούσκεμα από το νερό που μου πέταγαν σε κάθε σπίτι.

# Ο χορός του έσωσε τη ζωή

Λαϊκό παραμύθι.

Κάθισε τώρα εδώ κοντά μου και γω θα σου πω ένα παραμύθι που έχει και αυτό σχέση με το χορό.



**Λένε, λοιπόν, ότι ήταν κάποτε ένας βοσκός που έχασε τα πρόβατά του. Εκεί που έψαχνε να τα βρει, να σου μπροστά του καλικαντζαράκια! Τρέμοντας από το φόβο του άρχισε να τρέχει, αλλά τα καλικαντζαράκια τον έπιασαν και τον πήγαν στη σπηλιά τους. Αφού λοιπόν έφαγαν και ήπιαν ήρθε η ώρα να διασκεδάσουν. Είπαν τότε στο βοσκό.**
**«Θα σου χαρίσουμε τη ζωή αν μας χορέψεις ένα χορό».**
**Ο βοσκός έτυχε να είναι ο καλύτερος χορευτής του χωριού και χόρεψε τόσο καλά, που τα καλικαντζαράκια ενθουσιάστηκαν, τον γέμισαν δώρα και τον άφησαν να φύγει.**

**Και ζήσαν αυτοί καλά και μεις καλύτερα!**

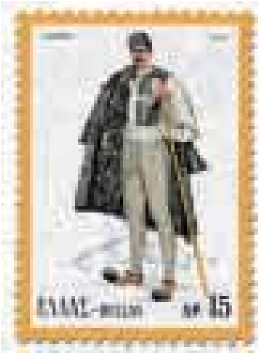
Τα καλικαντζαράκια και ο βοσκός

## Ελληνικές παραδοσιακές στολές

- Και τώρα Δάφνη θα σου χαρίσω μερικά γραμματόσημα με Ελληνικές παραδοσιακές φορεσιές.

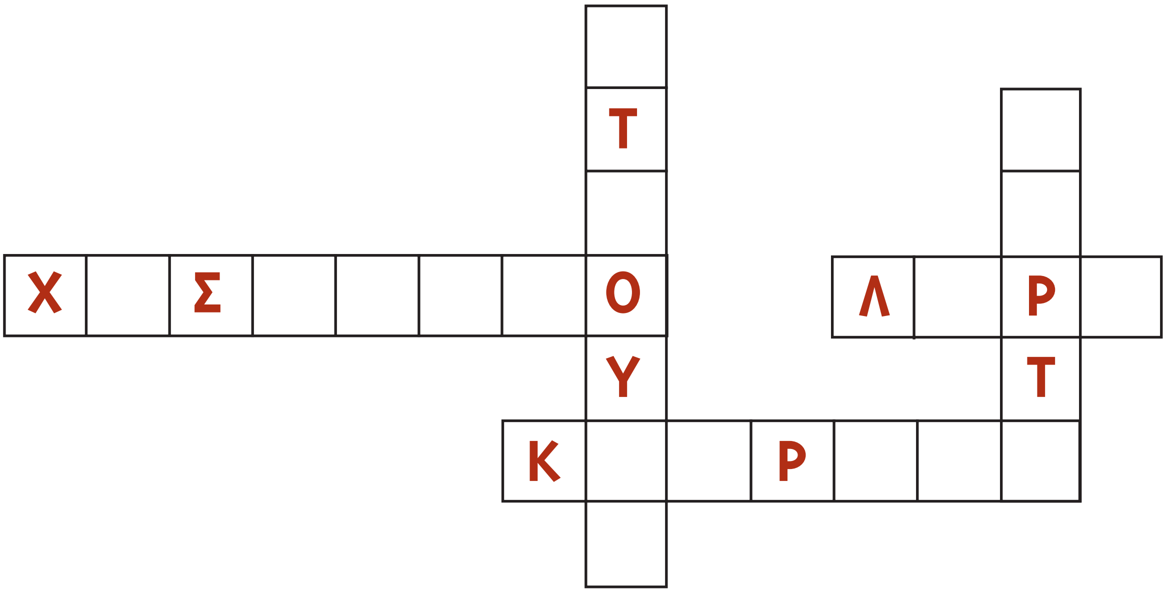
  Να και ένα άλμπουμ για να τα βάλεις μέσα.

- Σε ευχαριστώ πολύ γιαγιά. Είναι υπέροχα! Θα θυμάμαι ότι τα πρώτα γραμματόσημα της συλλογής μου μου τα χάρισες εσύ.



# Σταυρόλεξο

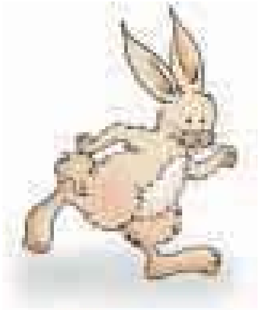
Συμπλήρωσε τα γράμματα που λείπουν. Θα σε βοηθήσουν οι λέξεις που είναι έξω από το σταυρόλεξο.



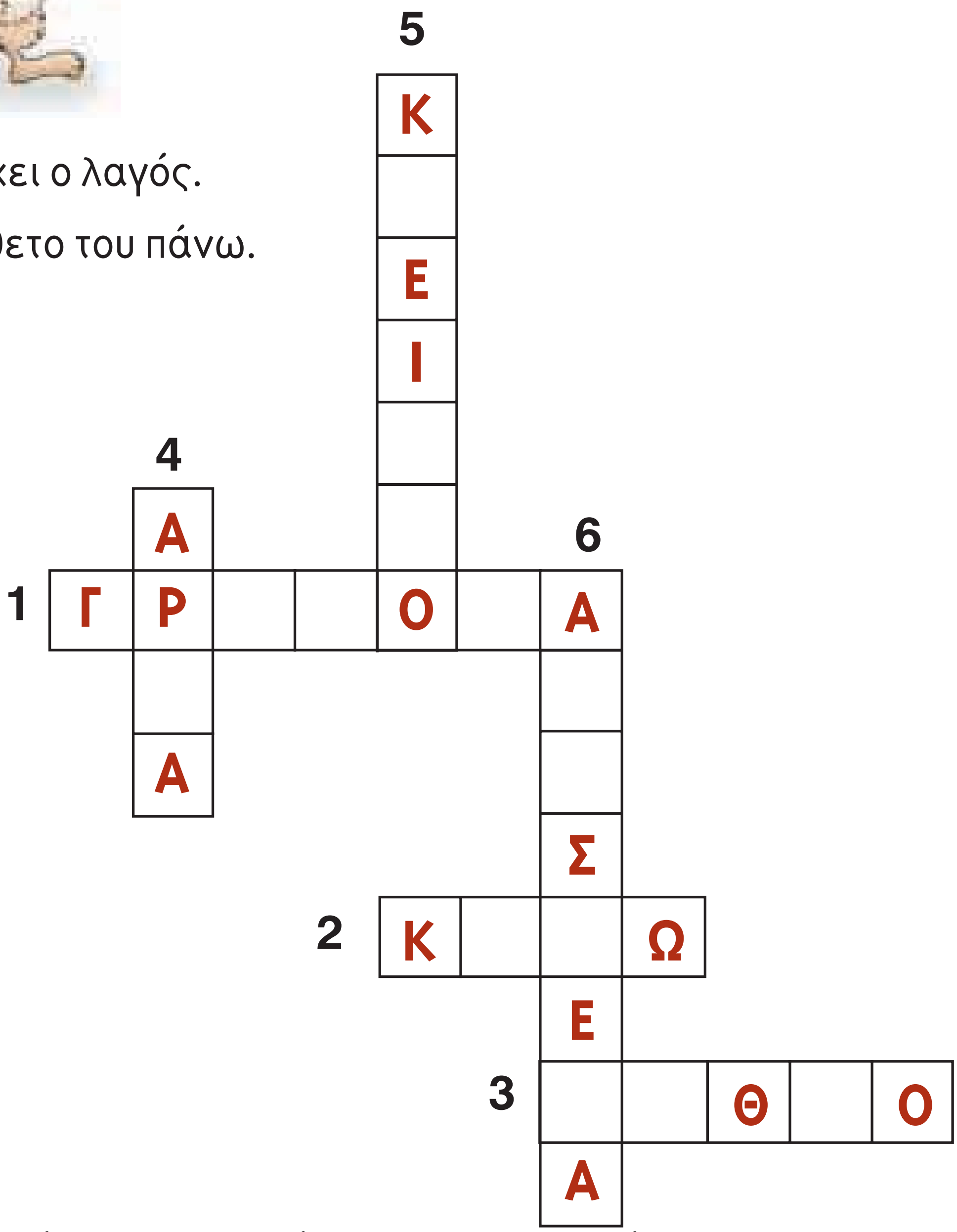

**ΛΥΡΑ** **ΧΑΣΑΠΙΚΟ**

**ΚΛΑΡΙΝΟ** **ΣΥΡΤΟ**

**ΝΤΑΟΥΛΙ**



## Σταυρόλεξο




1. Έτσι τρέχει ο λαγός.
2. Το αντίθετο του πάνω.

3. Η κίνηση έχει ρ____ όπως και η μουσική.
4. Έτσι κινείται η χελώνα.
5. Το αντίθετο του ανοικτού.
6. Το αντίθετο του δεξιά.

Ο Κώστας, ο Γιάννης, η Μυρτώ, η Δάφνη, και ο Λευτέρης σας εύχονται

**Καλό καλοκαίρι!**

Με απόφαση της Ελληνικής Κυβέρνησης τα διδακτικά βιβλία του Δημοτικού, του Γυμνασίου και του Λυκείου τυπώνονται από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων και διανέμονται δωρεάν στα Δημόσια Σχολεία. Τα βιβλία μπορεί να διατίθενται προς πώληση, όταν φέρουν βιβλιόσημο προς απόδειξη της γνησιότητάς τους. Κάθε αντίτυπο που διατίθεται προς πώληση και δε φέρει βιβλιόσημο, θεωρείται κλεψίτυπο και ο παραβάτης διώκεται σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθρου 7, του Νόμου 1129 της 15/21 Μαρτίου 1946 (ΦΕΚ 1946, 108, Α΄).

ΒΙΒΛΙΟΣΗΜΟ

*Απαγορεύεται η αναπαραγωγή οποιουδήποτε τμήματος αυτού του βιβλίου, που καλύπτεται από δικαιώματα (copyright), ή η χρήση του σε οποιαδήποτε μορφή, χωρίς τη γραπτή άδεια του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου.*